

L'AUTOROUTE
COMME
ON L'AIME

N° 5 ÉTÉ 2008

L'été en **Haute-Savoie**

Festivals, animations et découvertes !

SÉCURITÉ
La traversée du tunnel en toute sérénité

INVITÉ DE LA SAISON
Marc Veyrat

AGENDA

OUR BEST INFORMATION FOR YOUR STAY





sommaire ÉTÉ 2008



















pause

Directeur de la publication : Élisabeth Sawicki
Rédacteur en chef : Marthe Colomban
Conception-réalisation : SEQUOIA
Rédaction : Agence Texto, Isabelle Vincent
Crédits photos : ATMB, GEIE TMB, Photothèque Savoie Mont Blanc Tourisme. Couverture : Gilles Lansard.
Remerciements à l'ensemble des stations et offices de tourisme ayant participé aux pages Stations et Agenda
N° ISSN en cours - Imprimé sur papier 100 % recyclé

ÉDITO

Somnolence au volant, pausez-vous !

La première mission d'ATMB est d'assurer votre sécurité et votre confort sur la route des vacances. Nos équipes, soit plus de 600 personnes pour le Tunnel du Mont Blanc et les 110 km de l'Autoroute Blanche, sont mobilisées chaque année. Mais la sécurité du trafic passe aussi par un comportement adapté aux longs trajets. Le saviez-vous ? La somnolence au volant est à l'origine d'un accident sur trois sur autoroute. Selon les scientifiques, conduire en étant somnolent est comparable à un état d'ivresse. La seule solution est de s'arrêter pour restaurer son niveau d'éveil, par exemple par une sieste d'une vingtaine de minutes. Avant de prendre la route, reposez-vous. Évitez de partir au milieu de la nuit ou très tôt le matin pour ne pas avoir de dette de sommeil. Attention aux repas trop lourds, à la chaleur ou au froid excessifs dans la voiture, et à certains médicaments. En cas de fatigue, sachez que nos aires de service et de repos vous accueillent tous les 20 km sur l'Autoroute Blanche. Pensez à la pause sécurité toutes les deux heures. Je vous souhaite une bonne route et de très belles vacances !

Jean-Paul Chaumont
Directeur général d'ATMB



L'AUTOROUTE A40

La carte de vos stations

PARIS
LYON
MÂCON

Bifurcation A401

N°10 BELLEGARDE · N°11 · VIRY · N°13 · SAINT-JULIEN-EN-GENEVOIS · N°13-1 · GENÈVE · N°14-1 · GAILLARD · ANNEMASSE · ÉTREMBIÈRES · N°14 · NANGY · N°15 · BONNEVILLE · LA ROCHE-SUR-FORON · N°16 · N°17 · N°18 · THONON · LES HABÈRES · LES BRASSES · CRUSEILLES · ANNECY · RUMILLY · LE-GRAND-BORNAND · LA CLUSAZ · ALBERTVILLE · VAL D


SORTIE

N°10
BELLEGARDE
- Bellegarde
- Châtillon en Michaille
- Pays de Gex

SORTIE

N°11
ELOISE
- Annecy
- Frangy
- Seyssel
- Bellegarde
- Rumilly

SORTIE

N°13
ST JULIEN EN G.
- Saint-Julien
- Collonges
- Cruseille
- Annecy

SORTIE

BIFURCATION
- Douanes Bardonneix
- Genève-Lafaille
- Genève Centre
- Genève Aéroport
- Lausanne


SORTIE

N°13-1
ARCHAMPS
- Parc d'affaires international


SORTIE

N°14
ANNEMASSE
- Genève
- Annemasse


SORTIE

N°14-1

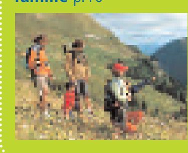
GAILLARD
- Gaillard


SORTIE

N°15
VALLÉE VERTE
- Les Portes du Soleil
- Les Brasses
- Les Habères
  Son et lumière "le colporteur de la combe noire" p.12
- Bœge
- Chatel
- St Jeoire
- Thonon
  Traversée à la nage Rive-Ripaille p.13
  Les fondus du macadam p.13
- Habère-Poche
  Des Fées aux Moises p.13
- Evian

SORTIE

N°16
BONNEVILLE OUEST
- Bonneville
- La Clusaz
  Fête du Reblochon p.12
- La Roche-sur-Foron
- Thônes
  Thon'art recup p.11
- Les Aravis
  Outdoor en famille p.10




SORTIE

N°17
BONNEVILLE EST
- Bonneville

ÉVIAN
CHÂTEL
MORZINE
AVORIAZ
LES GETS
PRAZ-DE-LYS
CLUSES
MORILLON
LES CARROZ
FLAINE
N°19
N°20
N°21
SERVOZ
ARGENTIÈRE
CHAMONIX
PASSY
SALLANCHES
LE FAYET
COMBLOUX
SAINT-GERVAIS
LES HOUCHES
MEGÈVE
LES CONTAMINES-MONTJOIE
Tunnel du Mont Blanc
ROME
TURIN

FLASH ATMB

AIRES DE SERVICES

A portée de... route

Grosse faim ou petite pause, l'Autoroute Blanche est jalonnée d'aires de services. Ce qu'elles vous proposent en un coup d'œil.

Aires de Valleiry

Paris → Chamonix
- 4 km après le tunnel du Vuache
- Station-service Avia, restaurant L'Arche, tables de pique-nique, toilettes publiques

Chamonix → Paris
- 5 km après le péage de Viry
- Station-service BP, restaurant L'Arche, tables de pique-nique, toilettes publiques

Aire du Salève

Chamonix → Paris
- 5 km après la sortie n°14 (Annemasse)
- Le plus : accès au téléphérique du Salève : panorama sur Genève, les massifs de la Haute-Savoie…
- Restaurant Téléphérique du Salève, tables de pique-nique, toilettes publiques

Aires de Bonneville

Paris → Chamonix
- 2 km après la sortie n°16 (Bonneville Ouest)
- Station-service Shell, restaurant Autogrill La Ferme, tables de pique-nique, toilettes publiques

Chamonix → Paris
- 2 km après la sortie n°17 (Bonneville Ouest)
- Station-service AGIP, restaurant Autogrill La Ferme, tables de pique-nique, toilettes publiques

Aire de Passy (au pied du Mont Blanc)

Paris → Chamonix
- 5 km après la sortie n°20 (Sallanches)
- Douches publiques, tables de pique-nique, toilettes publiques
- Le plus : panorama sur le Mont Blanc, table d'orientation

A noter : toilettes publiques aux barrières de péage de Viry, Nangy et Cluses

SORTIE N°18 — SCIONZIER

- Scionzier
- Cluses
- Marnaz
- Les Gets
  Festival international de la musique mécanique p.12
  Trophée VTT cross-country p.13
  Marche nordique p.9
- Morzine
- Avoriaz
- Mt Saxonnex
- Brizon
- Samœns
- Praz de Lys / Sommand

SORTIE N°19 — CLUSES CENTRE

- Cluses
- Les Carroz
  La 2e cavalcime p.13
- Flaine
  Tour alpin p.13
- Morzine
  Hydrospeed p.10
- Avoriaz
- Morillon
- Sixt

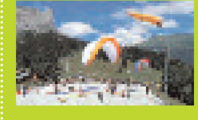
SORTIE N°20 — SALLANCHES

- Sallanches
- Albertville
- Megève
- Pirez sur Arly
- Les Saisies
  Festival d'aéromodélisme p.13
- Val d'Arly
- Combloux
- Grand Bornand
  Au bonheur des mômes p.12



SORTIE N°21 — PASSY

- Passy
- Passy Mont Blanc
  Fête du vole libre p.13



- Le Fayet
- St Gervais
  3e festival de l'oralité de montagne p.10
- Les Contamines-Montjoie

Fin A40

- Haute Vallée de l'Arve
- Chamonix
  Fête des Guides p.12
  Rail pour Montenvers p.11



- Les Houches
  Les Chavantures p.13
- Argentière
- Martigny (Suisse)
- Tunnel du Mont Blanc
  Fête Patronale de Courmayeur Saint-Pantaléon p.12



Tunnel — ITALIE

- Vallée d'Aoste
- Cogne
- Courmayeur
  Nouveau Cinéma-théâtre p.10

Tunnel du Mont Blanc Traversée en toute sérénité

CHIFFRES CLÉS

11,6 km de longueur
244 personnes

Frontière franco-italienne : au point kilométrique **7,6** du tunnel dans le sens France-Italie

Altitude :
1 274 mètres à l'entrée française
1 381 mètres en Italie

Trafic :
4 860 véhicules dont **3 201** voitures, **1 616** poids lourds et **42** autocars (moyenne journalière calculée sur l'année 2007)

Au cœur du Tunnel du Mont Blanc, Français et Italiens travaillent main dans la main pour assurer sécurité et confort… et veiller à la fluidité du trafic.

Le saviez-vous ?
En 1900, il fallait 3 jours, à pied ou à dos d'âne, pour franchir le massif du Mont Blanc et passer de la France à l'Italie. En 2008, 15 minutes suffisent. Entre ces deux dates : la construction, en 1965, du Tunnel du Mont Blanc. Un ouvrage extraordinaire, de 11,6 km de long, qui accueille chaque jour une moyenne de 4 800 véhicules, dont 2/3 de véhicules légers. Formé en 2002 par ATMB et SITMB (Società Italiana per il Traforo del Monte Bianco), le Groupement européen d'intérêt économique du Tunnel du Mont Blanc emploie 244 personnes, avec les pompiers. Mission principale : garantir la sécurité, la fluidité et le confort aux clients du tunnel. Le département sécurité et trafic (un tiers des effectifs) pilote les équipements du tunnel, gère la régulation et intervient immédiatement en cas d'incident. De son côté, le service technique et informatique assure la maintenance des équipements informatiques et télécommunications. Si la technologie est au cœur du dispositif de sécurité, rien ne peut se faire sans la vigilance humaine. Professionnels et dévoués, Français et Italiens partagent une même ambition : vous offrir la plus sereine des traversées.

+ D'INFOS
www.atmb.net
www.tunnelmb.com

TÉMOIGNAGES

Compétence, réactivité et disponibilité

Opérateur sécurité trafic (OST)
Massimo Mareliati

Nous sommes 20 opérateurs à nous relayer 24h/24. Ma première mission : la sécurité et l'équipement. Je m'assure par exemple que la ventilation, la signalisation, la vidéo, les bornes d'appel d'urgence, les abris ou l'électricité sont en parfait état de marche. Cette supervision se fait en lien avec le système de gestion technique centralisée du tunnel. Je veille aussi à la disponibilité des aires de régulation et je coordonne l'information trafic. J'actionne par exemple les panneaux à messages variables en cas d'incident sur les rampe d'accès. Si un véhicule est en panne dans le tunnel, nous interdisons immédiatement l'accès à tous les véhicules.



Équipier sécurité trafic (EST)
Aurélien Cauneau

34 équipiers se relaient en 3x8 pour réguler la circulation. Quand le trafic est important, on ouvre des cabines pour réduire l'attente. Je m'occupe aussi de l'escorte obligatoire des camions réfrigérés qui n'ont pas des gabarits habituels. Autre mission : surveiller les points chauds des poids lourds, révélés par les photos thermographiques ou les caméras thermiques. Dans certains cas, on incite les conducteurs à attendre que leur véhicule refroidisse. Enfin, en cas d'incident, nous sommes chargés de la mise en sécurité des usagers. Le plus souvent, il s'agit simplement de véhicules momentanément arrêtés. Il faut alors que cet arrêt dure le moins possible.



LES HOMMES ET LA TECHNOLOGIE AU SERVICE DE LA SÉCURITÉ

4 VOLETS DE SÉCURITÉ



1 Information



- Une signalisation renforcée sur les itinéraires d'accès et dans le tunnel : panneaux lumineux, feux rouges et signalétique fixe,
- Des messages radio FM pour rappeler les consignes de sécurité et alerter les conducteurs,
- Des équipes disponibles 24h/24 pour informer la clientèle.



2 Prévention



- Deux aires de régulation (Le Fayet et Aoste) pour contrôler la conformité des poids lourds et réguler leur trafic,
- Un règlement de circulation strictement contrôlé par le service de police binational : vitesse limitée à 70 km/h et distance minimale imposée (150 m en circulation et 100 m à l'arrêt),
- Une grande luminosité intérieure,
- Des équipiers de sécurité présents en permanence.



3 Détection



- Des équipements de détection d'incendie qui réagissent à une élévation de la température excessive ou à une diminution de la visibilité,
- Un système centralisé de gestion des informations de sécurité (GTC),
- Un système de détection automatique des incidents qui utilise un réseau de 120 caméras,
- Deux postes de contrôle et commande (PCC), dans lesquels les opérateurs veillent en permanence et réagissent à la moindre alarme.



4 Intervention



- Présentes en permanence sur les plates-formes et au centre du tunnel, les équipes de sécurité et d'intervention qui peuvent réagir instantanément sur alerte et s'appuyer sur des moyens d'interventions lourds (véhicules à deux têtes...)
- Un système de ventilation capable, en quelques minutes, d'éviter la propagation des fumées et d'assurer leur extraction,
- Des barrières tous les 600 m pour interrompre les flux de circulation,
- Des équipements de lutte contre les incendies tous les 150 m,
- Des postes d'appel et des extincteurs tous les 100 m,
- 37 abris répartis tous les 300 m, alimentés en air frais et tous reliés à la galerie d'évacuation.



Le Tunnel, un lien entre la France et l'Italie

Ouvert en 1965, le Tunnel du Mont Blanc relie la vallée de Chamonix et la vallée d'Aoste. Il est un véritable sésame vers les prestigieux glaciers italiens.

- **Sécurité :** plus de 150 personnes en charge de la sécurité et de la maintenance du Tunnel. En 2007 : plus de 3,6 millions d'euros investis dans de nouveaux équipements.
- **Fluidité :** mise en place d'une voie lente sur la rampe d'accès. En cas de retenue, l'arrêt des véhicules lourds sur cette voie permet de maintenir la fluidité du trafic sur la RN205.
- **Confort :** aménagement d'une zone sur la plate-forme sud destinée au stationnement temporaire des véhicules et au repos des conducteurs.
- **Information :** diffusion de 12 fréquences FM pour être au fait des consignes de sécurité en temps réel.



Le programme des activités culturelles et sportives à proximité de l'Autoroute Blanche.

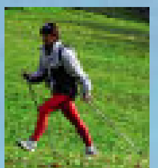
Le plein d'actus et d'**événements**





N°18 ■ LES GETS

LA MARCHE NORDIQUE, MODE D'EMPLOI



Cette activité sportive alliant musculation, stretching et cardio-training permet d'entretenir sa forme tout en se ressourçant dans la nature. Très populaire dans les pays scandinaves, la marche nordique rencontre un énorme succès en France. Cette discipline accessible à tous combine aventure pédestre et entretien de la condition physique. Grâce à 2 bâtons, la marche nordique permet un travail complet des muscles et des articulations de l'ensemble du corps. Ainsi, le travail des bras, des pectoraux, des épaules, du cou et des muscles fessiers complète avantageusement un exercice physique qui se veut très ludique.

+ D'INFOS
Office du tourisme
Tél. : 04 50 75 81 70
www.lesgets.com



Fin A40 ■ SERVOZ

"L'ESTOMAC DANS LES TALONS"



Une nouvelle idée originale : les soirées rando-dîner savoyard. Au départ du hameau du Mont, 20 minutes de marche à la frontale sont nécessaires pour atteindre "la Tête de la Fontaine" et enfin apprécier une véritable fondue entre amis ou en famille.

+ D'INFOS
Office du tourisme - Tél. : 04 50 55 50 62
www.leshouches.com



N°21 ■ PASSY MONT-BLANC

LE JARDIN DES CIMES

Partez pour 1h30 de balade, face à la chaîne du Mont-Blanc et découvrez ce jardin unique de montagne.
La beauté et les mystères du Jardin des Cimes se révèlent avec la visite de potagers des montagnes du monde et la découverte des différents univers de la flore alpine.



+ D'INFOS
Office du tourisme - Tél. : 04 50 58 80 52
www.ot-passy.com



N°20 ■ LES SAISIES

RANDO TENDANCE GPS

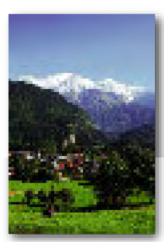
La technologie au service de la randonnée ! Pour tous les adeptes du GPS, rendez-vous sur le site web de l'office de tourisme des Saisies (www.lessaisies.com) pour télécharger gratuitement les cartes contenant les coordonnées GPS des circuits de randonnée (1 fiche par itinéraire). En entrant les coordonnées dans son GPS, il n'y a plus qu'à suivre le guide et profiter du spectacle de la nature. A noter : la carte des balades de proximité est aussi téléchargeable sur le site web de l'Office du tourisme.

+ D'INFOS
Office du tourisme
Tél. : 04 79 38 90 30
www.lessaisies.com



Fin de l'A40 ■
LES HOUCHES

"REGARDS SUR LES HOUCHES"



Découvrir d'une nouvelle façon l'histoire de la construction et l'actualité du village des Houches en parcourant ce bel ouvrage. Un livre passionnant et bien documenté pour tout connaître sur la vie montagnarde de ce remarquable village authentique de la Haute-Savoie.



+ D'INFOS
Office du tourisme
Tél. : 04 50 55 50 62
www.leshouches.com



N°21 ■ PLATEAU D'ASSY

NOUVELLE VIA FERRATA DE CURALLA

Pour les inconditionnels de via ferrata, le nouveau site aménagé, accessible depuis le village du Plateau d'Assy, vous réserve de belles surprises techniques et un panorama inoubliable sur la chaîne du Mont Blanc dans une barre calcaire orientée plein sud en-dessous de l'Aiguille de Varan.

+ D'INFOS
Office du tourisme - Tél. : 04 50 58 80 52
www.ot-passy.com

SORTIE

Fin de l'A40 - Tunnel du Mont Blanc ■

COURMAYEUR

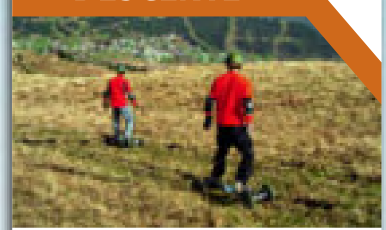
TOUT NOUVEAU, TOUT BEAU

Le nouveau cinéma-théâtre de Courmayeur vient d'ouvrir ses portes, place Monte-Bianco.

Plus de confort, plus d'espace et une acoustique de qualité pour cette belle adresse qui vous transporte dans une autre dimension.

+ D'INFOS
Office du tourisme
Tél. : 0039 0165 842060
www.aiat-monte-bianco.com

DESCENTE



LE MOUNTAIN-BOARD, GLISSE ALTERNATIVE

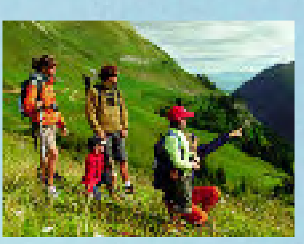
Mi-snowboard, mi-skateboard, cet engin hybride monté sur 4 roues tout terrain, apparu au début des années 90 en Californie, débarque enfin dans nos stations. Il permet de descendre pistes et chemins et d'éprouver de nouvelles sensations de glisse.
Ce *"summer way of snowboarding"* (nouvelle façon de snowboarder l'été) est devenu très tendance et commence à être organisé sous forme de compétitions.

+ D'INFOS
Clément Robert
Tél. : 06 67 35 36 18
www.mb-lessaisies.com



N°16 ■ LES ARAVIS

LE NOUVEL ÉVÉNEMENT OUTDOOR DE LA FAMILLE



Les quatre stations des Aravis s'unissent pour valoriser les activités plein air en famille. Une première édition qui propose de découvrir sous un autre angle les activités de plein air du massif. La Clusaz, le Grand-Bornand, Manigod et Saint-Jean de Sixt délimitent chacune un terrain de jeu. Sur chaque site, le public s'initie aux sports de moyenne montagne en toute sécurité et pratique ainsi une activité sportive mise en valeur par la station. La première édition se déroule du 15 au 18 juillet.

+ D'INFOS
Office du tourisme Tél. : 04 50 02 78 08
www.legrandbornand.com



N°19 ■ MORZINE

PLONGEZ POUR L'HYDROSPEED

Pour goûter à l'écume des rivières en hydrospeed, il suffit d'une combinaison, de palmes et d'un flotteur. C'est parti pour affronter le courant sur le ventre, les bras calés sur son flotteur et les pieds dans l'eau ! Ce sport ne nécessite aucune compétence particulière (à part le fait de savoir nager et d'avoir au moins 12 ans) et procure de nouvelles sensations de glisse sur Les Dranses.

+ D'INFOS
Tél. : 04 50 49 48 60
www.indianaventures.com



N°16 ■ LE GRAND-BORNAND

LA FERME DU GRAND-BO

Dans cette ferme édifiée en 1785 et restaurée dans le respect de l'architecture traditionnelle, grands-parents, parents et enfants découvrent la vie des agriculteurs bornandins au fil des saisons. Lieu pédagogique qui multiplie les supports ludiques bilingues : films, fresques humoristiques, décors interactifs, parcours audio, jeux, ateliers... pour une compréhension globale de l'agro-pastoralisme.

+ D'INFOS
Office du tourisme - Tél. : 04 50 02 78 08
www.legrandbornand.com





N°16 ■ THÔNES

PRÉSERVER L'ENVIRONNEMENT AVEC THON'ARTS RÉCUP

La ville de Thônes, forte de son label station verte, poursuit sans relâche ses efforts en faveur d'une véritable démarche écologique. À l'heure où la notion de développement durable devient de plus en plus présente dans les esprits, le Festival Thôn'Arts Récup s'inscrit dans cette logique de sensibilisation via l'art.
Les artistes de la région sont invités à venir exposer et sculpter des œuvres devant le public à partir de matériaux de récupération qui leur sont fournis, du 22 au 24 août.



+ D'INFOS
Office du tourisme
Tél. : 04 50 02 00 26
www.thones-valsulens.com



Fin de l'A40 - Tunnel du Mont Blanc ■
VALLÉE D'AOSTE

À SAINT-OURS, C'EST AUSSI L'ÉTÉ

Une édition estivale de la célèbre Foire de Saint-Ours qui attire des milliers de visiteurs chaque hiver à Aoste est désormais proposée pour un rendez-vous haut en saveurs et en couleurs.
Toutes les activités artisanales traditionnelles y sont représentées : sculpture et gravure sur bois, travail de la pierre ollaire, du fer forgé et du cuir, tissage de draps, dentelles, vanneries… Cette année, la foire a lieu les 9 et 10 août.

+ D'INFOS
Office du tourisme Vallée d'Aoste
Tél. : 0039 0165 23 66 27
www.valaoste.com



N°15 ■ HABÈRE-POCHE

"DES FÉES AUX MOISES"

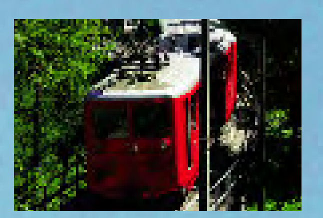
Un nouveau sentier à parcourir en Vallée Verte, qui vous livre les secrets de l'amie Dame Nature, tout au long de 4 parcours à énigmes : "les Prés Fleuris", "les Vertes Forêts", "les Eaux Claires" et "les Beaux Décors". Une invitation à la découverte des facettes de la vie d'hier, d'aujourd'hui et... de demain en moyenne montagne, pour les petits comme les plus grands. Tout simplement magique !

+ D'INFOS
Office du tourisme de la Vallée verte
Tél. : 04 50 39 54 46
www.vallee-verte.com



Fin A40 ■ CHAMONIX

SUR LES RAILS POUR MONTENVERS



Le fameux petit train à crémaillère, au départ de Chamonix, vous amène en 20 minutes sur le site du Montenvers situé à 1 913 m. Rendez-vous avec un panorama grandiose sur le glacier de la Mer de Glace, les Drus et les Grandes Jorasses. La visite de la grotte de glace est un voyage au cœur même du glacier : retaillée chaque année, elle reconstitue l'intérieur d'un "appartement" entièrement sculpté dans la glace. La galerie des cristaux et le musée de la faune alpine sont des sites à ne pas manquer pour clore la visite en beauté !

+ D'INFOS
Office du tourisme
Tél. : 04 50 53 00 24
www.chamonix.com



Fin A40 ■ MORZINE

PORTRAIT INCONGRU

PARAPENTISTE ET FAUCONS

En automne 2006, Jacques-Olivier Travers, fauconnier, prend contact avec Laurent Cochard, parapentiste, et lui propose un projet délirant, apprendre à voler à un aigle ! L'idée subjugue Laurent qui accepte de relever le défi. Le pacte est conclu entre les 2 hommes : l'apprentissage du dressage des oiseaux pour Laurent contre l'apprentissage du parapente pour Jacques-Oliver.
Après neuf mois de durs entraînements, l'aigle Sherkan peut voler pendant 4 minutes avec le parapente. À partir de là, les vols seront de plus en plus longs et les porteront de plus en plus loin… ! Aujourd'hui la complicité qui unit Sherkan à ses 2 partenaires est devenue si forte que l'oiseau suit et joue avec eux en l'air, un véritable succès pour ce genre d'expérience.

+ D'INFOS
Office du tourisme - Tél. : 04 50 75 93 93
www.morzine-avoriaz.com



Des activités pour la



CULTURE

N°18 ■ Les Gets
FESTIVAL INTERNATIONAL DE LA MUSIQUE MÉCANIQUE
Du 18 au 20 juillet
Sur le thème de “La Musique Mécanique et l'Image”, des spectacles, concerts, expositions, animations…, retraceront les moments forts de l'évolution de l'image et du son.
D'INFOS Office du tourisme
Tél. : 04 50 75 81 70
www.lesgets.com



N°15 ■ Habère-Poche
SON & LUMIÈRE “LE COLPORTEUR DE LA COMBE NOIRE”
Les 19, 20, 25 et 26 juillet
Au cœur de la Combe Noire, ancien nom donné à la Vallée Verte, ce spectacle retrace l'histoire d'un colporteur et de la vie de son village, entre 1860 et 1870, marquée par l'annexion de la Savoie à la France et la guerre contre la Prusse.
D'INFOS Office du tourisme
Tél. : 04 50 39 54 46
www.vallee-verte.com

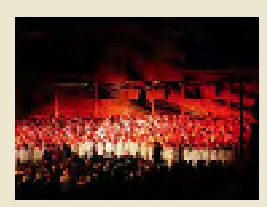


Fin A40 ■ Les Houches
RENCONTRES ET NATURE
Du 22 juillet au 1er août
Rencontres culturelles, artistiques, sorties nature, spectacles, concerts, conférences, randonnées... autour de la 12e édition de ce festival dédié à l'environnement.
D'INFOS Office du tourisme
Tél. : 04 50 55 50 62
www.leshouches.com

Fin A40 ■ Tunnel du Mont Blanc
FÊTE PATRONALE DE COURMAYEUR SAINT-PANTALEON
Le 27 juillet
Veillée musicale traditionnelle avec le groupe folk “Les Badochys”, distribution de produits typiques et danses dans les ruelles du village.
D'INFOS Office du tourisme
Tél. : 0039 0165 842060
www.aiat-monte-bianco.com



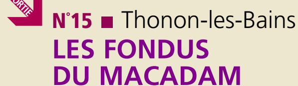
N°19 ■ Les Carroz
SEMAINE CHANTANTE DES CHŒURS DE FRANCE
Du 2 au 9 août
300 choristes des Chœurs de France ont choisi Les Carroz pour leur semaine chantante estivale. Cette année, ils vont travailler sur le thème de Jacques Brel. La semaine, chacun peut suivre les répétitions et, en fin de stage, les choristes donnent une représentation exceptionnelle.



D'INFOS Office du tourisme
Tél. : 04 50 90 00 04
www.lescarroz.com



N°18 ■ Taninges Praz-de-Lys
14E JACQUEMARDE
Le 3 août
Pour cet événement de l'été qui rassemble près de 300 véhicules de collection, les participants effectuent, selon les performances des voitures, un itinéraire touristique afin de découvrir les routes panoramiques de notre région. L'après-midi, les rues se transforment en véritable musée, avec présentation des véhicules.
D'INFOS Office du tourisme
Tél. : 04 50 34 25 05
www.taninges.com



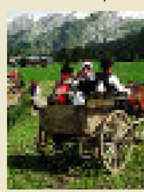
N°15 ■ Thonon-les-Bains
LES FONDUS DU MACADAM
Du 5 au 9 août
Un festival incontournable pour les “fondus” du théâtre, du cirque et de la musique. Toute la ville se met au diapason pour le bonheur de tous.



D'INFOS Office du tourisme
Tél. : 04 50 71 55 89
www.thononlesbains.com



N°16 ■ La Clusaz
FÊTE DU REBLOCHON
Le 10 août
Pour les 50 ans du Reblochon Fermier AOC, artisans et agriculteurs sont à l'honneur avec défilé de chars, fabrication de pain, danses folkloriques…
Le célèbre Reblochon, fabriqué en fin d'après-midi dans un immense chaudron de cuivre, se déguste fraîchement moulé.



D'INFOS Office du tourisme
Tél. : 04 50 32 65 02
www.laclusaz.com

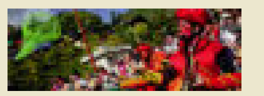
Fin A40 ■ Chamonix
FÊTE DES GUIDES
Les 14 et 15 août
Une soirée exceptionnelle du 14 août propose un spectacle son et lumière, joué sur la falaise par les guides et un feu d'artifice. Le 15 août, un défilé dans les rues en costume traditionnel.
D'INFOS Office du tourisme
Tél. : 04 50 53 00 24
www.chamonix.com



N°21 ■ Saint-Gervais
3E FESTIVAL DE L'ORALITE DE MONTAGNE
Le 14 août
Conteurs, poètes, chanteurs, musiciens expriment la montagne dans des lieux typiques. Balades et apéros contés, ateliers découverte sont organisés pour apprendre aux enfants à conter…
D'INFOS Office du tourisme
Tél. : 04 50 47 76 08



N°20 ■ Le Grand-Bornand
AU BONHEUR DES MÔMES



Du 24 au 29 août
Au gré d'ateliers, expositions, jeux géants, manèges et spectacles en tous genres présentés par 90 compagnies, les festivaliers plongent avec délice dans l'univers onirique du Festival. Avec la Bretagne en invitée d'honneur, fées, lutins et autres korrigans sont de la fête pour cette 17e édition qui pétille de créations artistiques.
D'INFOS Office du tourisme
Tél. : 04 50 02 78 08
www.legrandbornand.com

tête et les jambes



SPORT



N°20 ■ Les Saisies
FESTIVAL D'AÉRO-MODÉLISME
Du 8 au 11 juillet



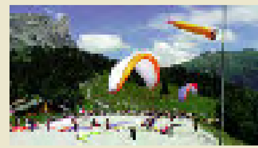
Avec des ateliers de construction d'ailes-volantes ou de planeurs et des démonstrations de vol pour découvrir les bases du pilotage de modèles réduits en montagne et les contraintes de l'aérologie thermique, c'est l'occasion idéale pour partager les plaisirs du pilotage dans des sites remarquables !

D'INFOS Office du tourisme
Tél. : 04 79 38 90 30
www.lessaisies.com



N°21 ■ Passy Mont Blanc
FÊTE DU VOL LIBRE
Le 20 juillet

Une journée qui fait la fête au vol libre avec un programme varié et accessible à tous : des baptêmes, des courses, des démonstrations…



D'INFOS Office du tourisme
Tél. : 04 50 58 80 52
www.ot-passy.com



N°21 ■ Les Contamines
12E OPEN GAZ DE FRANCE
Du 20 au 27 juillet

Dans le cadre somptueux du parc de loisirs du Pontet, des joueuses de très haut niveau se retrouvent pour un tournoi international de tennis féminin. Grande finale le dimanche 27 juillet.

D'INFOS Office du tourisme
Tél. : 04 50 47 01 58
www.lescontamines.com



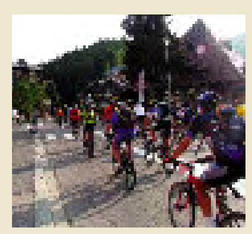
Fin A40 ■ Les Houches
LES CHAVANTURES
Le 23 juillet

Pour faire comme les grands, un mini-raid par équipe pour les enfants de 8 à 12 ans avec au programme de la tyrolienne, du rafting et du VTT autour du lac des Chavants.

D'INFOS Office du tourisme
Tél. : 04 50 55 50 62
www.leshouches.com



N°19 ■ Les Carroz
LA VTTticime
Les 25, 26 et 27 juillet



3 jours où petits et grands peuvent participer à différentes épreuves de VTT au cœur du village ou sur les pentes du Grand Massif. Et tout le week-end, salon du vélo, animations, démos en tout genre…

D'INFOS Office du tourisme
Tél. : 04 50 90 00 04
www.vttticime.com



N°19 ■ Les Carroz
LA 2E CAVALCIME
Le 17 août

Au cœur du village, tout au long de la journée : démonstrations, jeux équestres, poneys, calèche, ski-joëring estival et concours de maréchalerie. Et pour les licenciés FFE : une randonnée de 4 heures est proposée dans un environnement riche et préservé.

D'INFOS Office du tourisme
Tél. : 04 50 90 00 04
www.lescarroz.com



N°19 ■ Flaine
TOUR ALPIN
Le 17 août

Traverser un cadre montagnard somptueux en suivant ses propres ambitions sportives, tel est l'objectif de ce parcours de 21 km et 1 054 m de dénivelé qui vous propose 4 épreuves différentes : le Raid Sportif, la course pédestre, le VTT ou la marche non chronométrée et se clôture par un repas convivial.

D'INFOS Services des sports
Tél. : 04 50 90 62 91
www.flaine.com



N°18 ■ Les Gets
TROPHÉE DÉPARTEMENTAL DE VTT CROSS-COUNTRY PAR ÉQUIPE
Le 29 août

Dans le cadre du développement du VTT Cross-Country, Les Gets organise une course ouverte à tous sous forme de relais à l'Américaine en semi-nocturne. Bonne humeur et ambiance garantie pour tous les participants, amateurs comme professionnels.

D'INFOS Vélo-club
Tél. : 06 89 84 63 99
www.lesgets.com







TUNNEL DU MONT BLANC
Conduire en tunnel

Comme chaque tunnel, celui du Mont Blanc implique une vigilance et des règles de circulation spécifiques.
Voici quelques conseils pratiques pour une sécurité accrue :

■ **À l'entrée du tunnel,** si l'accès est bloqué par une croix ou un feu rouge : arrêtez-vous !

■ **À l'intérieur du tunnel :**

● respectez les règles de circulation (vitesse et interdistance). Les arrêts ne sont autorisés qu'en cas d'absolue nécessité. Ne faites ni demi-tour ni marche arrière.

● en cas d'événement, allumez vos feux de détresse, garez-vous sur les emplacements d'arrêt d'urgence ou le plus à droite possible. Coupez le moteur et appelez depuis une borne d'appel d'urgence. Repérez les issues de secours signalées en vert pour sortir du tunnel.
En cas d'incendie, ne restez pas dans votre voiture, elle ne vous protège pas des fumées, qui sont très toxiques en quelques minutes.

MONTER

Les montagnes **vues du ciel**



Besoin de prendre de la hauteur ? Mêler silence et apesanteur ? Essayez donc le vol en montgolfière.

Après la préparation du ballon à laquelle vous êtes invité à participer, place à bord et direction le ciel, entre 1 500 et 2 500 m d'altitude. Au programme : une parenthèse de pur bonheur, où vous survolez, zen et en douceur, le Mont Blanc, la chaîne des Aravis et le Beaufortin.

Au bout d'une heure, le pilote cherche un terrain d'atterrissage. S'il ne le trouve pas immédiatement, vous pourrez peut-être avoir droit à un bonus de vol… En tout cas, champagne à l'atterrissage (c'est la tradition !) avant d'être reconduit au point de départ de l'envol. Et là, normalement, vous vous demandez si vous n'avez pas rêvé…



ADRESSES



N°20 ■ Sallanches

BAPTÊME AU PAYS DU MONT BLANC

Compter 3h30 à 4h30 d'activité

Départ de Praz sur Arly (3 km de Megève), tous les matins, en fonction des conditions météorologiques – Sortie n°20-Sallanches
Pour adultes et enfants (ils doivent faire plus de 1,30 m).
Inscription à l'avance.
240 € par personne (225 € si forfait couple), assurance aéronautique incluse.
Plus d'info : 0825 613 613 (0,15 € TTC/mn)
www.bapteme-montgolfiere.com



DESCENDRE

Votez **VTT**

Envie de sensations fortes, de vitesse, de paysages à couper le souffle ?



Le VTT est fait pour vous. D'autant que les stations qui proposent l'accès de leurs remontées mécaniques aux amateurs de la petite reine sont de plus en plus nombreuses. Mais attention : si, de l'extérieur, dévaler les dénivelés ne semble pas si difficile que cela, il vous faudra une bonne santé physique et bien préparer votre escapade. Si vous ne connaissez pas la région, emportez une carte, ne vous promenez pas seul dans des endroits isolés. Munissez-vous également d'un téléphone portable. Attention cependant, certaines régions de montagne ne sont pas couvertes par les réseaux de téléphonie. N'oubliez pas votre casque et, suivant l'altitude, prenez des vêtements chauds. Des outils et une pharmacie de secours peuvent être très utiles ! Ne sortez pas des chemins et respectez la nature ainsi que les autres usagers de la route. Réduisez votre vitesse lorsque vous croisez des piétons. Laissez la priorité aux marcheurs surtout s'ils sont accompagnés d'enfants qui gambadent ! Refermez soigneusement les clôtures dans les pâturages. Contrôlez votre vitesse sans surestimer vos capacités et gardez toujours une marge de sécurité pour réagir à temps en cas de danger. Dernier détail et pas des moindres en montagne : informez-vous de la météo avant de partir !

ADRESSES



N°19 ■ Scionzier

LE SPOT DES PORTES

Le domaine des Portes du Soleil est l'un des plus grands spots de descente en France voire en Europe. Les trois pistes les plus connues :
Morzine : piste des Pleney (3,5 km pour 500 m de dénivelé)
Les Gets : piste de Chavannes (1,2 km pour 255 m de dénivelé) et **piste du Mont Chevry** (3,8 km pour 620 m de dénivelé)
D'autres spots existent dans la région : la randonnée du Dahu au pays de Faverges, le mont Sion et le sentier de la Vuache ou le bassin Genevois entre la France et la Suisse.
Informations, conseils, guides et cartes disponibles sur www.vttfrance.com


"Après Vous,"
c'est moi la reine des alpages ...
châtel
Portes du Soleil
www.chatel.com

Pause a séléctionné pour vous quelques stations thermales et gîtes d'étape.

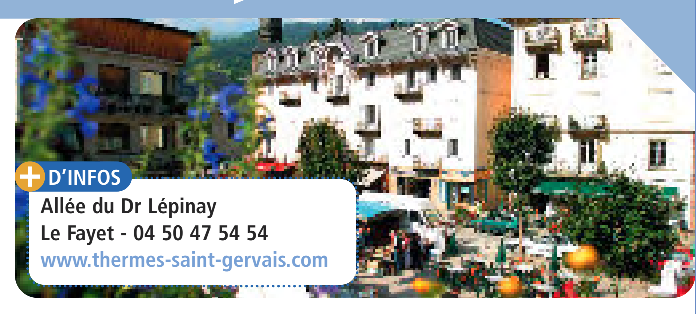
Stations thermales **mode d'emploi**

Escale à **Saint-Gervais**

Le cadre : un village chaleureux au pied du Mont-Blanc

L'eau : connue pour ses vertus apaisantes et décongestionnantes. Très minéralisée, riche en oligo-éléments, elle jaillit été comme hiver à la température constante de 32°C.

Idéal pour : eczéma, psoriasis, cicatrices, sevrage tabagique, minceur, voies respiratoires et rhumatismes.



+ D'INFOS
Allée du Dr Lépinay
Le Fayet - 04 50 47 54 54
www.thermes-saint-gervais.com



+ D'INFOS
Bd de la Corniche
Thonon-les-Bains - 04 50 26 17 22
www.valvital.eu/Villes/Thonon-les-Bains

Pause à **Thonon-les-Bains**

Le cadre : une "ville-jardin" au pied des Alpes, sur la rive française du Léman

L'eau : outre ses propriétés diurétiques et détoxifiantes, sa minéralisation est idéale contre les rhumatismes et sa faible teneur en sodium convient aux personnes soumises à un régime sans sel ou hyposodé.

Idéal pour : rhumatologie, appareil digestif et appareil urinaire.

Les séjours **en gîtes d'étapes**

Alpage à la page

Bienvenue à 1 732 m, au cœur d'une Haute-Savoie champêtre. Dans ce gîte d'alpage, ânes et chèvres se promènent en liberté. En prise directe avec la nature, on trouve ici de quoi s'oxygéner et ouvrir ses chakras.

Petits + : possibilité pour les enfants de participer à la traite et à la fabrication de la tomme et celle de goûter des tartes aux myrtilles, de celles qui ont le pouvoir de vous faire rester !

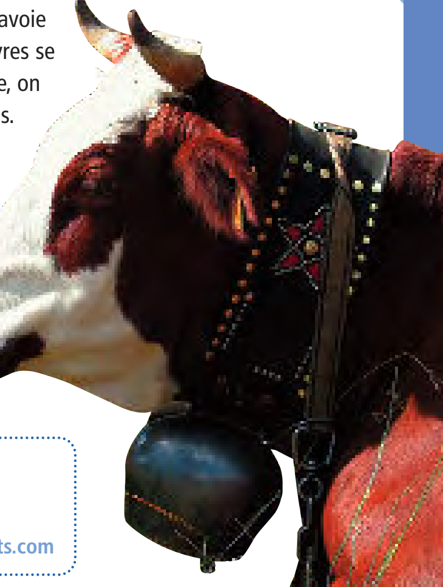
+ D'INFOS
Ouvert de mi-juin à mi-septembre
Capacité : 18 couchages pour deux chambres
Arlette et Bernard – Le Plan de l'Are
1567, route de Bellevarde
Praz-sur-Arly - 06 89 22 30 48
www.prazsurarly.com

Une douceur d'**Alpaga**

Tenus par la même propriétaire passionnée, deux gîtes, à mi-chemin du Lac Léman, d'Evian-les-Bains et des pistes de Thollon et Bernex, vous plongent au cœur d'une ferme pas comme les autres où douceur de vivre et isolement n'incitent qu'au calme et à la volupté.

Petit + : l'élevage d'Alpagas avec possibilité de se former à la tonte et au tissage de la laine de ce merveilleux animal. Label "Bienvenue à la Ferme".

+ D'INFOS
Catherine Bochaton
Les Bossons- Lugrin
04 50 75 15 53
www.gitesdeschampsbouillants.com



La Vallée Verte

le jardin alpin

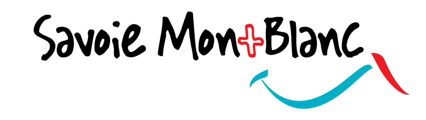
le jardin alpin

www.vallee-verte.com

… Vallée spacieuse aux pentes douces, venue se nicher entre la chaîne du Mont Blanc et le lac Léman, la VALLEE VERTE vous accueille avec ses charmes et ses traditions au cœur d'une montagne accessible et préservée… en toutes saisons…







autoroute A40 ou A41, sortie « Vallée Verte » n°15



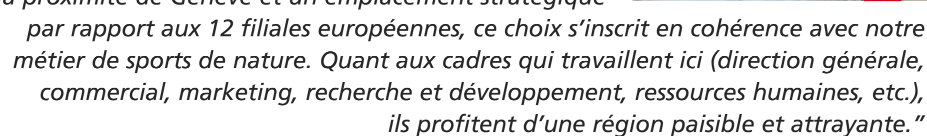
les acteurs locaux

Dynamisme économique et respect de la sécurité : des valeurs fortes en Haute-Savoie.

Régis Vimal du Monteil, Vice-président finances International de Pure Fishing

Nous sommes leaders dans le matériel de pêche en eau douce et en eau de mer

"Depuis que la marque française Mitchell a été rachetée en 2000, nous appartenons au groupe américain Pure Fishing, la plus grande société de matériel de pêche du monde. Une société qui innove et étoffe sa gamme en permanence. Notre ambition : être à la hauteur de notre renommée internationale et offrir à nos clients des solutions les plus complètes possibles : cannes à pêche, moulinets, leurres, appâts et tout le matériel nécessaire à une bonne pêche ! C'est ici, en Haute-Savoie, que la maison-mère a choisi d'implanter le siège européen. Outre la proximité de Genève et un emplacement stratégique



par rapport aux 12 filiales européennes, ce choix s'inscrit en cohérence avec notre métier de sports de nature. Quant aux cadres qui travaillent ici (direction générale, commercial, marketing, recherche et développement, ressources humaines, etc.), ils profitent d'une région paisible et attrayante."

ZOOM sur PUREFISHING

Activité : conception, fabrication et diffusion d'articles de pêche.

Parmi les marques distribuées : Abu Garcia®, Berkley®, Fenwick®, Johnson®, Mitchell®, Red Wolf® et Spider®

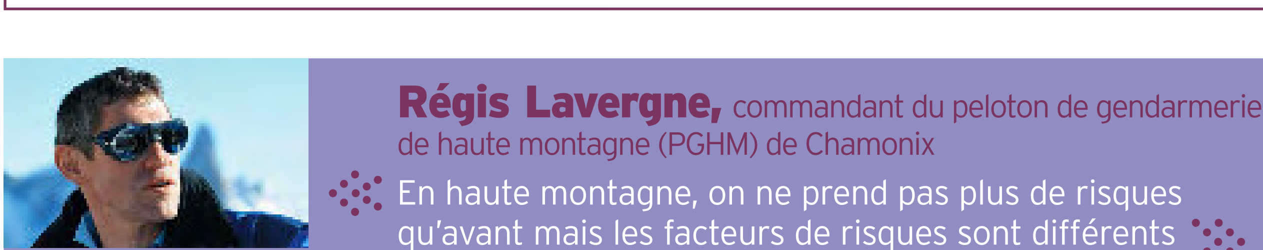
Siège Europe : Marignier

Nombre de filiales en Europe : 12

Effectif en Haute-Savoie : 50

Chiffre d'affaires 2007 : 30 M€

Site : www.purefishing.com



Régis Lavergne, commandant du peloton de gendarmerie de haute montagne (PGHM) de Chamonix

En haute montagne, on ne prend pas plus de risques qu'avant mais les facteurs de risques sont différents

"Je ne veux pas parler de moi mais de l'équipe". Responsable de 40 gendarmes secouristes qui se relaient 24h/24 pour venir en aide aux alpinistes, escaladeurs, skieurs, randonneurs et autres VTTistes, le commandant Lavergne est au cœur d'un service public atypique. Sportifs et dévoués, ses hommes mêlent expérience et humilité.

"Nous devons informer ceux qui s'aventurent au pays du Mont Blanc. Pour bien profiter, il faut adapter sa course à son niveau technique et physique, s'informer de la météo auprès de l'Office de Haute montagne de Chamonix ; avoir un matériel adapté, des vêtements pour tous les temps, de quoi s'orienter et donner l'alerte. En somme, se connaître, se préparer et savoir renoncer" résume le commandant Lavergne. Des "garde-fous" solides sont donc là pour secourir ceux qui sont en danger. Une chance dont il ne pas abuser : *"en montagne, il faut savoir se connaître et renoncer."*

ZOOM sur PGHM

Missions principales :
- porter secours aux personnes en difficulté ou disparues en haute montagne en lien avec la sécurité civile, gendarmes pilotes d'hélico, gendarmes maîtres-chiens, médecins…
- diligenter des enquêtes si nécessaire

Implantation : Chamonix

2007 : 850 interventions sur le massif du Mont Blanc, 1290 sur la Haute-Savoie

Nombre de gendarmes secouristes : 40 à Chamonix, 10 à Annecy

Matériel : 2 hélicoptères

Site : www.pghm-chamonix.com

l'invité de la saison
Marc **Veyrat**

Avec 3 étoiles au Guide Michelin, 20/20 au Gault-Millau et un bouquet garni de récompenses culinaires, Marc Veyrat reste un homme simple et passionné par sa Haute-Savoie natale. Rencontre avec l'un des meilleurs cuisiniers du monde.


Chambre 311 Philippe Schaff (Hameau Albert 1er)

La ferme de Lormay

Quand on jouit d'une réputation et de récompenses internationales, la terre d'origine conserve-t-elle encore une importance ?

Bien sûr ! Grâce à une équipe fabuleuse, nous venons d'obtenir le titre de "meilleur restaurateur d'Europe" par un guide culinaire allemand. Mais je garde un attachement viscéral à ma terre d'origine. Cet ancrage dans les racines dépasse le cadre culinaire et s'étend à tout l'environnement.



Vous avez vu naître l'Autoroute Blanche. Quel souvenir en gardez-vous ?

Je me souviens qu'avant, il nous fallait au moins une journée pour rejoindre l'Italie. Maintenant c'est à deux heures : merveilleux ! Cette autoroute en pleine montagne est tellement belle qu'il nous faut redoubler de vigilance pour ne pas altérer la beauté de son cadre. Pour que les véhicules consomment moins, je ne serais pas contre le fait de limiter la vitesse maximale à 110 km/h.

De quoi êtes-vous aujourd'hui le plus fier ?

Il me semble que je suis le cuisinier le plus heureux du monde. Quelqu'un qui apprécie d'autant plus les hauts qu'il a connu les bas. Ma fierté, ce sont les cuisiniers que je forme et qui transmettent à leur tour l'alchimie de cette cuisine végétale qui me tient à cœur. Il y a aussi mon combat pour l'environnement. Outre mon implication pour le Défi de la Terre de Nicolas Hulot, j'ouvre à Manigod, sur ma terre natale, face au Mont-Blanc, un nouveau restaurant 3 étoiles qui fonctionne en parfaite autarcie d'un point de vue environnemental. On y vient à pied, il est équipé en solaire et en géothermie, avec son potager, son verger, ses animaux. Ce sera le premier restaurant écolo et environnemental au monde.

ADRESSES

N°16 ■ LE GRAND BORNAND

RESTAURANT LA FERME DE LORMAY

Dans un lieu qui date de 1786, une cuisine simple, populaire, pas chère, où l'on trouve l'identité savoyarde dans toute sa fraîcheur.
74450 Le Grand-Bornand
Tél. : +33 (0)4 50 02 24 29
Fax : +33 (0)4 50 02 26 15

Fin A40 ■ CHAMONIX MONT BLANC

HÔTEL LE HAMEAU ALBERT IER

Un beau site qui sensibilise à l'idée de racine tout en intégrant parfaitement le confort contemporain.
38, route du Bouchet
74450 Chamonix Mont Blanc
Tél. : +33 (0)4 50 53 05 09
Fax : +33 (0)4 50 55 95 48

+ D'INFOS

www.marcveyrat.com

La Maison de Marc Veyrat (Auberge de l'Eridan) à Veyrier du Lac (6 km d'Annecy)
Tél. : 04 50 60 24 00

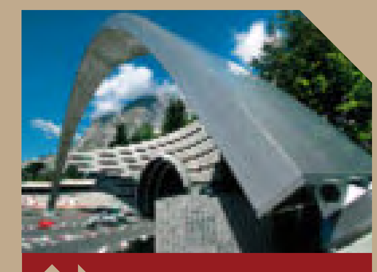
Tunnelling under Mont Blanc

Inside the Mont Blanc tunnel, French and Italian engineers are working together to maintain high standards of safety and comfort… and keep the traffic flowing.



Did you know? In 1900, it took three days – on foot or by donkey – to cross the Mont Blanc Massif from France to Italy. In 2008, you can cover the same distance in 15 minutes. The main event separating these two dates was the construction of the Mont Blanc Tunnel in 1965. This extraordinary work of engineering, which is 11.6 km long, is used by an average 4,860 vehicles daily, of which two-third are light vehicles. The tunnel's main aim, before making life easier for thousands of holiday makers and professionals, is to set the highest standards in safety for all travellers.

GEIE-TMB is the company responsible for safety in the Mont Blanc tunnel. This European Economic Interest Grouping, set up in 2002 by ATMB and SITMB (Società Italiana per il Traforo del Monte Bianco), employs 244 people, including fire-fighters. Its main role is to ensure the safety, comfort and flow of customers through the tunnel. The safety and traffic department (one-third of the workforce) controls tunnel systems, manages regulation and takes immediate action in the event of an incident. The technical department maintains the IT and telecommunications systems. Although the safety system features a high level of technical sophistication, human vigilance is essential. The dedicated and professional French and Italian workforce share the same ambition: to ensure that you have a pleasant journey through the tunnel.



End A40 ■ Mont Blanc

Driving through the tunnel

Like any other tunnel, Mont Blanc demands close vigilance and special rules.

- If access to the tunnel is barred by a red light, stop your vehicle.
- If the red light is off, you can enter the tunnel. Slow down, turn on your low-beam lights and increase the safety distance separating you from the car ahead.
- Your car must be in running order when it enters the tunnel: no overheating, smoke or risk of breakdown; tyres in good condition and correctly inflated, working brakes and lights, etc.
- Make sure that you have sufficient fuel. Breaking down in the middle of a tunnel can be dangerous.
- As a general rule, note and respect the safety rules specific to the Mont Blanc tunnel (speed limits, safety distances, non-authorised actions, etc.).



Mountains seen from the sky

ADRESSES

N°20 ■ Sallanches

BAPTISM IN MONT-BLANC COUNTRY

Activity lasts from 3½ to 4½ hours

Departure from Praz sur Arly (3 km from Megève), every morning, depending on the weather (give info on motorway exits) - Exit 20 - Sallanches

For adults and children (at least 1.30 m tall).

Sign up in advance. €240 per person (€225 special couple rate), flight insurance included.

For more info: 0825 613 613

www.bapteme-montgolfiere.com

Feel like heading for the heights? Getting away from the pull of gravity to soar silently skywards? Try a flight in a hot air balloon. When the balloon has been prepared, a process in which you are cordially invited to take part, just step on board. Cruising at a height of between 1,500 and 2,500 metres, enjoy the sense of peace as you gently float over the Mont Blanc, the Aravis range and Beaufortin.

After an hour, the pilot will look for somewhere to land. If he fails to find a spot immediately, enjoy the extra air time. Whatever the case, enjoy a glass of champagne when you land (it's the tradition!) before heading back to your starting point. At which point, you could well find yourself wondering whether it was all a dream….



Check out the programme of **cultural** and **sporting events** on pages 12 and 13 in this magazine.



Trucs & astuces

Vous êtes témoin d'un accident ?



Test de sécurité grandeur nature.



Réflexe n°1 : actionner ses feux de détresse et ralentir.

Ensuite, deux options :

- Les équipes de secours sont là : inutile dès lors de s'arrêter. Passer avec prudence, sans ralentir excessivement, et s'éloigner de la zone d'accident.
- L'accident vient d'avoir lieu. 1 2 3

1

Se garer de façon à ne pas constituer un risque d'accident supplémentaire et ne pas gêner l'approche des véhicules de secours. S'arrêter avec les feux de détresse sur la bande d'arrêt d'urgence, mettre son gilet réfléchissant de sécurité avant de sortir du véhicule et se placer derrière les glissières ou sur l'accotement (ne pas rester debout sur la bande d'arrêt d'urgence). Couper le contact et débrancher si possible les batteries du véhicule accidenté. Éloignez-vous le plus possible des voies de circulation.

2

Ensuite, inciter les personnes impliquées, si elles le peuvent, à quitter immédiatement leur véhicule. Objectif : les protéger derrière les glissières de sécurité ou sur l'accotement en attendant les secours. Si nécessaire et si possible, accomplir les premiers gestes de secourisme (massage cardiaque, bouche à bouche, mise en position latérale de sécurité…).

Attention : ne jamais déplacer un blessé sauf s'il est menacé par un danger imminent (incendie, explosion, chute…). Rester calme et parler avec lui pour le rassurer. Ne pas lui donner à boire : s'il est inconscient, il risque de s'étouffer et s'il doit être opéré rapidement, son estomac devra être vide. S'il s'agit d'un motard, ne pas lui enlever son casque.

3

Donner l'alerte ou faire donner l'alerte depuis une borne d'arrêt d'urgence en précisant si possible le nombre et l'état des éventuelles victimes, le nombre de véhicules impliqués, leur type (poids lourd, véhicule léger) et, leur position sur la chaussée.
S'il est impossible de rejoindre une borne d'arrêt d'urgence, composer le 112 à partir d'un téléphone portable.



Numéros d'urgence

DANS L'UN DES PAYS DE L'UNION EUROPÉENNE :

112 un numéro unique à retenir pour les urgences relevant de la police, de la gendarmerie, du SAMU et des sapeurs-pompiers

EN FRANCE :
Utilisez les numéros ci-dessus, vous serez directement en relation avec le service d'urgence souhaité



SAMU 15
pour des interventions médicales urgentes

GENDARMERIE 17
ou police, que vous soyez victime ou témoin, aide et assistance vous seront apportées dans les meilleurs délais



SAPEURS-POMPIERS 18
pour les incendies, accidents ou autres interventions



REVEIL TÉLÉPHONE
ANNECY 36 88



ALLOSTOP
ANNECY 08 03 80 36 66



TÉLÉGRAMME TÉLÉPHONÉ
ANNECY 36 55



CENTRE ANTI-POISONS
ANNECY 04 72 11 69 11



MASTERCARD INTERNATIONAL
ANNECY 08 00 90 13 87



MÉTÉO FRANCE (HAUTE SAVOIE)
ANNECY 08 36 68 02 74
CHAMONIX 04 50 53 00 24

Recettes du terroir



Le Berthoux

Pour 4 personnes
Préparation : 10 mn
Cuisson : env. 5 mn

INGRÉDIENTS

- 400 g d'Abondance fermier
- 2 gousses d'ail
- 1 pincée de noix de muscade
- 4 cuillères à soupe de vin blanc de Savoie
- 4 cuillères à café de Madère
- sel et poivre du moulin

1. Préchauffer le four en position grill.
2. Éplucher les gousses d'ail, puis frotter le fond de quatre assiettes à Berthoud ou de quatre caquelons ou ramequins individuels.
3. Hacher menu l'ail restant et le répartir équitablement.
4. Couper en fines lamelles le fromage d'Abondance, remplir les assiettes, saler très peu, poivrer généreusement, mettre la muscade, et ajouter le vin blanc et le Madère.
5. Passer quelques minutes sous le grill.
6. Servir avec des rattes en robe des champs ou des croûtons de pain.





Gâteau de Savoie

Pour 6-8 personnes
Préparation : 20 mn
Cuisson : 35 mn

INGRÉDIENTS

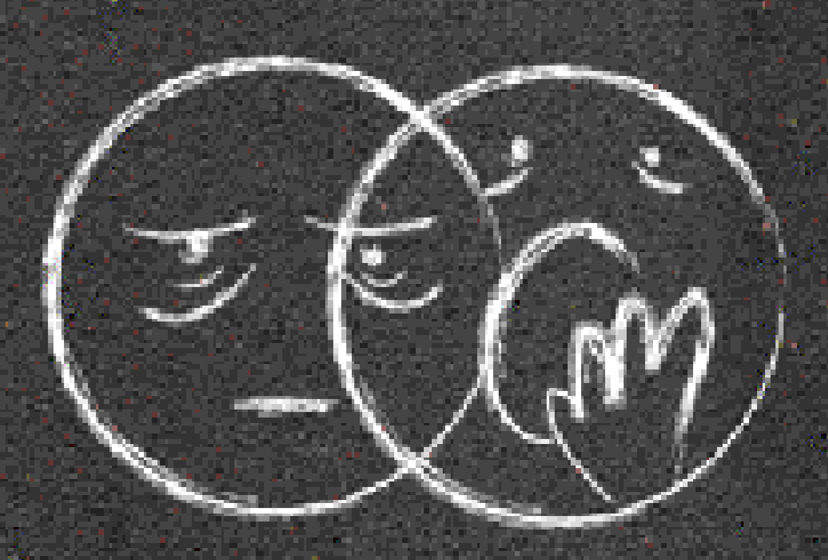
- 6 œufs
- 250 g de sucre en poudre
- 150 g de farine
- 50 g de fécule
- 1 zeste de citron
- 2 cuillères à soupe de sucre glace

1. Battre les jaunes d'oeufs et le sucre jusqu'à ce qu'ils blanchissent et gonflent un peu.
2. Dans un saladier à part, mélanger la farine, la fécule et le zeste de citron.
3. Dans un autre saladier (qui vient de passer quelques minutes au congélateur), battre les blancs d'œufs en neige bien ferme.
4. Mettre une cuillère de blancs d'oeufs dans le sucre et mélanger jusqu'à l'incorporer complètement, puis recommencer avec une cuillère du mélange de farine, puis une cuillère de blancs d'œufs.
5. Verser dans un moule à manqué de 28 cm huilé, et faire cuire 5 minutes dans un four préchauffé à 200°C puis 40 minutes à 150°C.
6. Laisser refroidir, démouler et recouvrir de sucre glace.


MORILLON
1958
2008
Morillon.fr

Somnolence au volant...

PAUSEZ-VOUS





www.pausez-vous.fr



On n'a jamais fini de vous rendre service

les sociétés d'autoroutes